ŠPORT

Dragi učenci,

zaključujemo z odbojko. Pred nami je še druga ura učenja servisa in ocenjevanje.

Če potrebuješ video <https://youtu.be/wsgaA2ecsKw>.

Vsako vajo izvajaš 60 sekund, razen vaje številka 3, ki jo lahko izvajaš poljubno časa.

1. Zgornji odboj.
2. Spodnji odboj.
3. Kombinirani odboji – 4-krat zgornji odboj, 1-krat spodnji odboj. Poskusiš narediti čim več odbojev, ne da ti pade žoga na tla.
4. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo desne roke.
5. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo leve roke.
6. Spodnji servis v steno z desno roko – položaj roke izbereš sam (odprta dlan ali pest)
7. Spodnji servis v steno z levo roko – položaj roke izbereš sam.
8. Spodnji servis v steno, sprejem (spodnji odboj) nad sabo, podaja (zgornji odboj) v steno.
9. Elementarni odboji žoge z dlanjo v tla izmenično enkrat z desno in enkrat z levo roko.
10. Zgornji servis v cilj ali v steno z boljšo roko.
11. Zgornji servis v cilj ali v steno s slabšo roko.

Potrudi se pri vaji številka 3 in poskusi narediti čim več odbojev. Najboljšo izvedbo mi pošlji na elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si. Če ti ne bo uspelo, mi napiši sporočilo in se bova dogovorila, kako mi boš poslal posnetek.

Želim ti uspešno vadbo, še posebej pri vaji za oceno.

Učitelj Aleš

